À copier pour vos patients

Conseils aux malades sous anticoagulants oraux (Coumadine ou Préviscan)

D'après le service de pneumologie - soins intensifs, Hôpital européen Georges-Pompidou, 75908 Paris Cedex 15

Le traitement anticoagulant est destiné à **dissoudre** :
– les caillots qui se trouvent dans votre artère pulmonaire si vous êtes atteint d'une embolie pulmonaire ;
– ou les caillots qui se trouvent dans les veines des jambes si vous avez une phlébite.
Avec ce traitement, votre coagulation est diminuée (votre sang est donc plus « fluide »), vous pouvez mener une **vie normale**. Faites simplement attention à ne pas vous trouver dans une situation propice aux traumatismes, qui provoqueraient chez vous un saignement plus important que chez les personnes qui ne prennent pas d'anticoagulant.

Comment prendre le traitement ?

Le médicament doit être pris de façon régulière, tous les jours, **une seule fois par jour** de préférence le soir au moment du repas ; ne modifiez pas vous-même la dose. Si vous avez oublié de prendre votre médicament, ne prenez pas deux doses le lendemain, reprenez votre dose habituelle. Si vous ne savez plus si vous l'avez pris ou non, dans le doute, mieux vaut ne pas en reprendre.
De très nombreux médicaments modifient l'efficacité des anticoagulants. Tous les médicaments à base d'aspirine augmentent l'effet du traitement anticoagulant. **En cas de douleur**, ne prenez donc pas de médicament à base d'aspirine mais des médicaments à base de **paracétamol** (Doliprane, Di-Antalvic…).
Si un pharmacien vous conseille un médicament, si un médecin ou un dentiste vous en prescrit un, rappelez-lui systématiquement que vous êtes traité par les anticoagulants.

Faut-il surveiller son alimentation ?

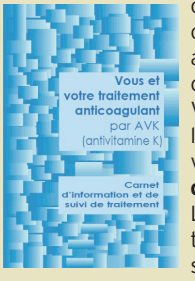
Les anticoagulants agissent en empêchant le foie de fabriquer les facteurs de coagulation ; le foie fabrique ces facteurs avec l'aide d'une vitamine, la vitamine K contenue dans l'alimentation, et principalement dans les légumes. Il est possible de manger des légumes en quantité normale, mais il faut les consommer de façon régulière sans modifier de façon importante la quantité de légumes consommée d'une semaine à l'autre. Évitez simplement de manger de grandes quantités de choux.

La mesure de l'INR

L'efficacité du traitement peut varier d'un jour à l'autre, c'est pourquoi une surveillance par prise de sang est nécessaire. L'examen par lequel se surveille le traitement anticoagulant s'appelle **INR** (ce qui veut dire rapport international normalisé). Normalement, le chiffre de l'INR est de 1.
Sous anticoagulant, il est nécessaire d'obtenir un **INR entre 2 et 3**.
Plus le chiffre est élevé, plus la coagulation est diminuée (plus le sang est « fluide »). En dessous de 2, il y a un risque que le caillot grossisse ; au-dessus de 3, il y a un risque de saignement. Ce risque est évidemment progressif en fonction du chiffre ; par exemple, un INR à 3,2 n'est absolument pas dangereux ; en revanche, au-delà de 4 ou 4,5, le risque de saignement apparaît et devient réellement important pour les chiffres au-delà de 5.
Vous ferez **cet examen de façon régulière**, tout d'abord fréquemment (deux fois par semaine), puis de façon plus espacée, avec un minimum d'une fois par mois.
Cet examen est réalisable dans tous les laboratoires de biologie ; c'est un examen de routine. Il faut faire cet examen le matin et en **communiquer le résultat** à votre médecin traitant ou au service hospitalier qui vous suit (au numéro indiqué sur votre carnet), dès que vous en aurez pris connaissance, de façon à ce que la dose d'anticoagulant puisse être adaptée dès le soir même.

Le carnet de suivi

Il est nécessaire de **porter sur soi** un document indiquant que vous prenez des anticoagulants.
Le mieux est de garder sur vous le carnet que vous a remis le médecin prescripteur du traitement anticoagulant, et sur lequel vous indiquerez vos coordonnées et celles du médecin ou du service que vous pouvez appeler en cas de besoin et pour communiquer vos résultats.



Vous noterez dans ce carnet les **doses d'anticoagulants** que vous prenez et les **résultats des prises de sang**.
Le médecin qui adapte votre traitement aura souvent besoin non seulement du résultat de la prise de sang du jour, mais également des résultats précédents pour voir la tendance sur les dernières semaines.
Au moment de l'appel, munissez-vous de votre carnet de façon à pouvoir donner les indications au médecin qui vous répondra.